

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ОРЕНБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ»**

Факультет среднего профессионального образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

УПБУ 11. Физическая культура

**Специальность 40.02.01 Право и организация социального
обеспечения**

Форма обучения очная

Срок получения СПО по ППССЗ 2 года 10 месяцев

Оренбург, 2023 г

ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ

№ изменения, дата изменения и № протокола заседания учебно-методической комиссии структурного подразделения СПО, номер страницы с изменением

БЫЛО	СТАЛО
<p>Основание: решение заседания ПЦК от «___» №___ протокола</p>	

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Программа дисциплины является частью программы подготовки специалиста среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалиста среднего звена

Дисциплина «Физическая культура» относится к общеобразовательному циклу.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате изучения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- навыки здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира;
- основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.

1.4. Количество часов на освоение дисциплины:

Общий объем образовательной программы 78 часов , в том числе:
Работа во взаимодействии с преподавателем 78 часов;

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Личностные результаты освоения дисциплины отражают:

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

9) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.

Метапредметные результаты освоения учебной дисциплины отражают:

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и

готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

6) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

7) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Результатом освоения программы дисциплины является формирование знаний и умений :

Код	Наименование результата обучения
3 1.	современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
3 2.	навыки здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира
3 3.	основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
У 1	использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга
У 2	владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
У 3	владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>	<i>1 семестр</i>	<i>2 семестр</i>
Объем образовательной программы	78	32	46
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	78	32	46
в том числе:			
семинарские занятия	78	32	46
Форма контроля – зачет с оценкой			

2.2. Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, семинарские занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые знания и умения
1	2	3	4
Раздел 1.	Легкая атлетика		
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции	Семинарское занятие Выполнение специальных упражнений бегуна на короткие дистанции Низкий старт. Стартовый разбег. Бег по дистанции. Финиширование. Переменный, повторный, эстафетный бег.	2	У 2, З 1
Тема 1.2 Прыжок в длину с разбега	Семинарское занятие Выполнение специальных упражнений прыгуна. Выполнение прыжка в длину способом (согнув ноги) с полного разбега. Подготовительные упражнения применительно к избранному способу прыжка, подводящие, основные.	2	У 2, З 2
Тема 1.3 Метание гранаты	Семинарское занятие Выполнение подводящих и подготовительных упражнений для метания. Выполнение метания с места, с разбега на дальность. Выполнение метания на точность попадания. Восстановительные мероприятия в процессе занятий физической культуры и спорта.	2	У2, З 2
Тема 1.4 Бег по пересеченной местности	Семинарское занятие Выполнение специальных упражнений бегуна на длинные дистанции Стартовое ускорение; бег на различных участках (по мягкому, твердому грунту). Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий; упражнения для развития выносливости.	2	У 2 , З 2
Тема 1.5 Бег на средние дистанции и	Семинарское занятие Техника и тактика бега на средние дистанции и длинные дистанции. Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков. Спортивная	2	У2, З 2.

длинные дистанции	тренировка. Техника высокого старта. Бег по дистанции. Финиширование.		
Раздел 2.	Баскетбол		
Тема 2.1. Правила игры и судейства	Семинарское занятие Правила игры. Жесты судьи. Техника безопасности на уроках баскетбола. Основные правила проведения соревнований и судейства. Правила игры. Подвижные игры с элементами баскетбола.	2	У 2, 3 2.
Тема 2.2 Техника владения мячом	Семинарское занятие Выполнение перемещений баскетболиста. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча разными способами. Броски мяча в корзину. Броски мяча в корзину: с разных точек площадки места в движении, штрафные броски, и после откоса от щита. Выполнение отвлекающих движений при бросках. Эстафеты с мячами.	2	У 3, 3 3.
Тема 2.3 Техника игры в защите	Семинарское занятие Выполнение перемещений, защитных стоек, передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях. Техника владения мячом и противодействий. Овладение мячом при отскоке от щита или корзины, перехваты. Выравнивание и выбивание мяча. Способы противодействия броскам в корзину. Перехваты мяча. Учебная игра.	2	У 2, 3 1.
Тема 2.4 Техника игры в нападение	Семинарское занятие Выполнение перемещений, стартов, прыжков, остановок и поворотов баскетболистов. Выполнение бросков в корзину. Выполнение отвлекающих движений (финты). Выполнение ловли и передачи мяча на месте и в движении. Учебная игра.	2	У 3, 3 1
Тема 2.5 Тактика игры в защите	Семинарское занятие Действия защитника против игрока с мячом и без мяча. Взаимодействие двух, трех и более игроков в защите. Тренировка и двухсторонняя игра. Выполнение индивидуальных, групповых и	2	У 3, 3 1

	командных действий. Зонная и смешенная защита. Судейство.		
Тема 2.6 Тактика игры в нападении	Семинарское занятие Индивидуальные и тактические действия игрока с мячом и без мяча. Варианты тактических систем в нападении. Взаимодействие двух и трех игроков без противника и с противником. Выполнение заслонов.	2	3 I, УЗ.
Раздел 3	Лыжная подготовка 2 семестр		
Тема 3.1 Требование и правила безопасности на занятиях лыжной подготовки	Семинарское занятие Специальные подводящие упражнения. Имитация отдельных поз и элементов техники стойки, посадки, работы рук, отталкивания ногой, перенос веса тела с ноги на ногу, одноопорное скольжение. Понятие «прокат» и «перекат». Имитация лыжных ходов и переход с одного хода на другой на месте и в движении. Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Повороты на месте: переступанием, махом, и прыжком.	2	3 I, УI
Тема 3.2 Овладение общими основами лыжной подготовки	Семинарское занятие Техника передвижения на лыжах: попеременный с двухшажный ход, одновременный бесшажный, одношажные и двухшажные ходы. Переходы с одновременных ходов к попеременным и обратно. Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности и условий скольжения. Прохождение дистанции. Развитие выносливости. Контрольные нормативы	2	3 I, УЗ
Тема 3.3 Техника преодоления спусков, подъемов, поворотов	Семинарское занятие Выполнение подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой». Выполнение техники спусков. Стойки: основная, высокая, низкая. Спуск «лесенкой». Ознакомление со способами преодоления неровностей рельефа. Выполнение торможения «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну и две палки. Выполнение поворотов: переступанием, упором, «плугом».	2	3 I, УЗ

Раздел 4	Волейбол		
Тема 4.1 Техника владения мячом	Семинарское занятие Основные правила проведения соревнований и судейства (деловая игра)	2	3 I, УЗ
	Подвижные игры с элементами волейбола. Выполнение приема и передачи мяча снизу и сверху на месте и в движении.	2	
	Эстафета с элементами волейбола. Выполнение нападающего удара. Выполнение подачи мяча. Выполнение приема мяча в падении.	2	
Тема 4.2 Техника игры в волейбол	Семинарское занятие Стойки и перемещения волейболиста. Одиночное и групповое блокирование. Игра после блока, страховка блока. Имитация блокирования.	2	3 I. УЗ
Тема 4.3 Техника игры в нападении	Семинарское занятие Использовать технические приемы во время игры в нападении. Выполнение: разбега, напрыгивания, толчка, удара по мячу.	2	3 I, У2
	Выполнение нападающего удара: прямого, по ходу (из зоны 4 и 2). Подачи: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая.	2	
	Двусторонняя игра, судейство.	2	
Тема 4.4 Тактика игры в волейбол	Семинарское занятие Выбор места игроков для получения мяча. Различные варианты схем нападения и защиты.	2	3 I, У2
	Двухсторонние учебно – тренировочные игры. Изучение правил соревнований. Судейство	2	
Раздел 5	Гимнастика		
Тема 5.1 Методика составления и проведения простейших	Семинарское занятие Выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, профессионально – прикладной физической подготовки, физкультминутки.	2	3 3,У1
	Выполнение упражнений на силу.	2	

самостоятельных физических упражнений			
Тема 5.2 Техника выполнения упражнений на гимнастических снарядах	Семинарское занятие Выполнение элементов и комбинаций на гимнастических снарядах.	2	3 З, У2
	Выполнение опорных прыжков. Выполнение страховки и само страховки.	2	
Тема 5.3 Акробатика. Вольные упражнения	Семинарское занятие Выполнить элементы вольных и акробатических упражнений. Выполнение страховки и самостраховки.	2	3 З, У2
	Выполнить комбинации вольных и акробатических упражнений.	2	
	Зачетное занятие по дисциплине	2	
	Всего	78	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличие спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствия, стрелкового тира.

Оборудование спортивных залов: спортивный инвентарь, гимнастические снаряды, макет спортивного зала, таблицы, схемы.

Технические средства обучения: компьютер, секундомеры.

Оборудование лыжных баз: лыжные комплекты, мази.

Оборудование стадиона: спортивный городок, прыжковая яма, футбольная и волейбольная площадки.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 446 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562057>

2. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 607 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565611>

Дополнительная литература:

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 212 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563631>

2. Бегидова, Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 178 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16755-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563606>

Перечень рекомендуемых Интернет-ресурсов:

1. Все что нужно по физической культуре [Электронные ресурсы] Режим доступа: www.zloy.-fizruk.narod.ru/

2. Сайт учителя физической культуры [Электронные ресурсы] Режим доступа: www.ftraner.ru/

Официальные, справочно-библиографические и периодические издания:

Физическая культура: воспитание, образование, тренировка

Среднее профессиональное образование

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Освоенные умения: использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга	Практическое выполнение, контроль; зачет с оценкой
владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	Практическое выполнение, контроль; зачет с оценкой
владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	Практическое применение в игровой форме; зачет с оценкой
Усвоенные знания: современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	Практическое применение в игровой форме; зачет с оценкой

навыки здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира	Опрос Практическое применение в игровой форме; зачет с оценкой
---	--

основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	Опрос Практическое применение в игровой форме; зачет с оценкой
---	--

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным Министерством образования и науки Российской Федерации 17 мая 2012 года, приказ № 413 и зарегистрированным в Министерстве юстиции Российской Федерации 07 июня 2012 года № 24480.

Разработчик:



Яковлев А.П.

*